

HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN KERJA DENGAN STRES KERJA PADA SOPIR ANGKUTAN UMUM TRAYEK KAROMBASAN – MALALAYANG KOTA MANADO

Gisele Salim*, Lery Fransil Suoth*, Nancy S. H. Malonda*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Faktor lingkungan kerja yang tidak memenuhi syarat kesehatan dan keselamatan kerja seperti pekerjaan dan pemakaian waktu yang berlebihan dapat menimbulkan kelelahan. Adapun pada kelelahan tersebut, jika tidak ada penanganan secara lanjut beresiko stres kerja, penyakit akibat kerja, dan kecelakaan akibat kerja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada sopir trayek Karombasan – Malalayang Kota Manado. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan cross sectional study. Penelitian ini dilakukan di Terminal Karombasan Basis 02 pada bulan Mei - Juni 2019. Sampel pada penelitian ini berjumlah 65 responden. Hasil penelitian yang didapat penelitian menggunakan Uji Statistik Spearman Rank nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,598$ ($p\text{-value} \leq 0,05$). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada sopir angkutan umum trayek Karombasan–Malalayang Kota Manado dengan kekuatan hubungan Sedang dan arah hubungan Positif. Saran agar sopir trayek mengambil waktu istirahat lebih banyak untuk mengurangi kelelahan yang muncul ketika berkendara dan memperhatikan asupan gizi dalam hal ini pola makan.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kelelahan Kerja

ABSTRACT

Work environment factors that do not meet occupational health and safety requirements such as work and excessive use of time can cause fatigue. As for the fatigue, if there is no further handling at risk of work stress, work-related illness, and work-related accidents. The purpose of this study was to determine the relationship between work fatigue and work stress on the Karombasan - Malalayang route driver in the city of Manado. This study is an analytic study with a cross sectional study design. This research was conducted at the Base Karombasan Terminal 02 in May - June 2019. The sample in this study amounted to 65 respondents. The results obtained by the study using the Spearman Rank Statistical Test the value of $p = 0,000$ and $r = 0.598$ ($p\text{-value} \leq 0.05$). The conclusion in this study is that there is a relationship between work fatigue and work stress on the Karombasan – Malalayang route of the city of Manado with the strength of the moderate relationship and the direction of the positive relationship. Suggestions that the route driver take more rest time to reduce the fatigue that arises when driving and pay attention to nutritional intake in this case the diet.

Keywords: Work Stres, Work Fatigue

PENDAHULUAN

Kesehatan kerja dapat dicapai secara optimal jika komponen kerja yaitu kapasitas pekerja, lingkungan kerja dan beban kerja dapat berinteraksi secara baik dan serasi (Suma'mur, 2009). Kesehatan dan keselamatan kerja bagi masyarakat memiliki korelasi terhadap produktivitas kerja dan kesejahteraan tenaga kerja. Oleh karena itu perlu untuk memelihara serta

meningkatkan kualitas agar dapat memberikan sumbangan nyata dalam meningkatkan daya saing bangsa (Depkes RI, 2003).

Kelelahan kerja merupakan aneka keadaan yang disertai penurunan efisiensi dan ketahanan saat bekerja, kelelahan kerja akan menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan (Suma'mur, 2009).

Menurut *Internatonal Lobour Organization*, setiap tahun sebanyak dua juta pekerja meninggal dunia karena kecelakaan kerja yang disebabkan faktor kelelahan. Penelitian tersebut menyatakan dari 58115 sampel, 32,8% diantaranya sekitar 18828 menderita kelelahan kerja. Kelelahan kerja memberi kontribusi 50% terhadap terjadinya kecelakaan kerja. *World Health Organization* (WHO) juga menyatakan bahwa saat ini tingkat kecelakaan transportasi jalan didunia telah mencapai 1,2 juta korban meninggal dan lebih dari 30 juta korban luka-luka/ cacat akibat kecelakaan lalu lintas pertahun 2.739 jiwa dan mengalami luka-luka 63.013 jiwa perhari. 85% korban yang meninggal akibat kecelakaan terjadi di negara-negara berkembang dengan jumlah kendaraannya hanya 32% dari jumlah kendaraan yang ada didunia.

Faktor yang mempegaruhi kelelahan kerja yaitu faktor lingkungan kerja yang tidak memenuhi syarat Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) seperti pekerjaan yang terlalu berlebihan dan pemakaian waktu yang berlebihan. kelelahan tersebut dapat beresiko secara berlanjutan jika tidak ada penanganan. Dan berakibat pada stres kerja, penyakit akibat kerja, dan kecelakaan kerja (Tarwaka,2015).

Menurut Galuh (2015) menyatakan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stres kerja pada pengemudi taksi new atlas semarang 2015

terdapat hubungan antara umur, masa kerja, upah/pendapatan.

Stres kerja dapat menyebabkan beberapa dampak terhadap pekerja, salah satunya adalah dampak perubahan fisiologi, dimana perubahan fisiologi berupa kelelahan Tarwaka (2015).

Hasil penelitian yang didapat dari penelitian pada sopir trayek Karombasan-Malalayang dengan responden 65 sopir, dimana jarak yang ditempuh dari terminal Karombasan sampai terminal Malalayang yaitu 8 Km. Hasil wawancara dengan sopir trayek Karombasan-Malalayang bahwa kurang lebih 10 kali putaran dalam sehari mereka mengemudi, tapi itu jika tidak terjadi kemacetan sedangkan jika terjadi kemacetan kurang lebih 7 kali putaran dalam sehari. Lama kerja pada sopir mikro trayek Karombasan - Malalayang yaitu 10 jam. Sopir mikro Karombasan – Malalayang memiliki masa kerja > 5 tahun bahkan ada yang sampai 15 tahun.

Hasil wawancara dengan beberapa sopir mikro yang mengalami gejala kelelahan kerja dengan keluhan seperti cepat mengantuk, tidak dapat berkonsentrasi yang di tanggung tergolong berat. karena jam kerja, jarak tempuh,dan sistem mengejar setoran,serta kemacetan yang begitu padat di sore hari. hal tersebut mengakibatkan stres saat bekerja. maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara kelelahan

kerja dengan stress kerja pada sopir trayek Karombasan – Malalayang Kota Manado.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada sopir trayek Karombasan – Malalayang Kota Manado.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Basis 02 Trayek Karombasan - Malalayang di Terminal Karombasan Kota Manado dan dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2019. Variable bebas dalam penelitian ini ialah kelelahan kerja sedangkan variabel terikat adalah stress kerja. Untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan terikat dengan menggunakan uji *Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kelelahan Kerja

Gambaran kelelahan kerja responden (diukur dengan menggunakan *Reaction Timer*).

Tabel 1. Gambaran Kelelahan Kerja

Kelelahan Kerja	n	%
Normal	4	6,2
Ringan	40	61,5
Sedang	21	32,3
Total	65	100,0

Dari Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan ringan yaitu sebanyak 61,5%, mengalami kelelahan kerja sedang

sebanyak 32,3% dan mengalami kelelahan kerja normal sebanyak 6,2%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan kerja yang ringan. Hal ini disebabkan karena pekerjaan sebagai sopir kebanyakan dilakukan dengan posisi duduk. Posisi duduk dapat membuat sopir tidak melakukan banyak aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik ini yang membuat para sopir kebanyakan tidak merasakan kelelahan yang berat.

Kelelahan kerja fisik dapat diukur dengan menggunakan alat *Reaction Timer*. Alat ini dipengaruhi oleh rangsangan cahaya yang ditampilkan secara digital pada alat pemeriksaan. Jadi alat ini bekerja oleh adanya rangsangan dari responden terhadap cahaya yang diberikan.

Kelelahan kerja yang ringan yang dialami oleh sebagian besar responden disebabkan responden memiliki waktu istirahat yang cukup. Responden bekerja tidak terikat dengan waktu kerja sebagaimana yang dilakukan oleh pekerja lain. Para responden jika sudah merasa lelah mereka bisa langsung istirahat sehingga potensi adanya kelelahan kerja yang tinggi tidak terjadi. Istirahat yang cukup dapat memberikan kesempatan pada tubuh untuk melakukan pemulihan atau penyegaran sehingga responden akan tetap fit dalam melakukan aktivitasnya.

Namun demikian kerja dengan sikap duduk terlalu lama dapat menyebabkan otor

perut melembeak dan tulang belakang akan melengkung sehingga cepat lelah. Desain stasiun kerja dengan posisi duduk mempunyai derajat stabilitas tubuh yang cukup tinggi, mengurangi kelelahan dan keluhan subjektif bila bekerja lebih dari 2 jam. Sikap kerja yang statis menyebabkan kontraksi otot yang kuat dan lama tanpa cukup pemulihan, serta aliran darah ke otot terhambat, akibatnya timbul rasa lelah dan nyeri pada otot tubuh, yang paling dialami adalah rasa sakit dan pegal pada bagian belakang tubuh hingga leher. Sehingga jika pekerjaan duduk statis tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kelelahan cukup tinggi (Tarwaka, 2015).

Kelelahan kerja merupakan hasil dari setiap manusia dalam melakukan pekerjaan atau usaha. Akibat dari kelelahan kerja ialah kinerja seseorang akan menurun sehingga tingkat kesalahan kerja akan semakin tinggi. Dalam kegiatan industri, tingkat kesalahan kerja yang tinggi akan meningkatkan resiko terjadinya kecelakaan kerja (Asriyani, dkk, 2017).

Kelelahan dapat menurunkan kapasitas kerja serta ketahanan kerja yang ditandai dengan sensasi lelah, motivasi yang menurun, aktivitas menurun. Keadaan ditandai oleh adanya perasaan kelelahan kerja dan penurunan kesiagaan dan keadaan pada saraf sentral sistemik akibat aktivitas yang berkepanjangan dan secara fundamental dikontrol oleh sistem aktivasi dan sistem inhibisi pada batang otak.

Merupakan fenomena kompleks yang disebabkan oleh faktor biologi pada proses kerja dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Tarwaka, 2015)

Kelelahan kerja dapat menimbulkan beberapa keadaan seperti prestasi kerja yang menurun, fungsi fisiologis motorik dan neural yang menurun, badan tidak enak dan semangat kerja yang menurun. Perasaan kelelahan kerja akan cenderung meningkat sehingga beresiko terjadi kecelakaan kerja, serta dapat merugikan diri pekerja maupun perusahaannya, adanya penurunan produktivitas kerja. Kelelahan kerja memberikan kontribusi lebih dari 50% dalam kejadian kecelakaan kerja yang terjadi di tempat kerja (Maurits, 2012).

Gambaran Stres Kerja

Tabel 2. Gambaran Stres Kerja

Stres Kerja	n	%
Sedang	39	60,0
Tinggi	26	40,0
Total	65	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress sedang yaitu sebanyak 60,0%, dan mengalami stres kerja tinggi sebanyak 40,0%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress kerja yang sedang. Hal ini disebabkan karena responden jarang mengalami hal-hal yang dapat memacu terjadinya stress kerja, seperti tegang dan sakit otot, pada leher, bahu, dan pinggang, berkeringat, basah dan lembab pada telapak

tangan, semangat kerja menurun, perubahan kebiasaan merokok, kemampuan untuk mengingat sesuatu menurun, cemas, khawatir dalam menghadapi masalah pekerjaan, mengebut pada saat mengendarai mobil, pekerjaan yang dilakukan dapat mengancam nyawa, ditekan dengan banyak peraturan lalu lintas, dikejar waktu untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik, terasa membosankan, mengalami gangguan tidur karena terlalu lelah bekerja, bosan menjadi supir dan tidak sesuai dengan pekerjaan.

Stress kerja responden dengan tingkat sedang dipengaruhi juga berasal dari masa kerja yang dilakukan. Sebagian besar responden memiliki masa kerja lebih dari 2 tahun. Umumnya responden yang masih memiliki rentang kerja selama 1 tahun akan mengalami stres. Pada tahun pertama merupakan masa awal seseorang dalam bekerja dan masih kurang pengalaman terhadap pekerjaan yang digelutinya. Hal ini disebabkan responden belum memiliki pengalaman dan masih minim keterampilan serta perlunya penyesuaian dengan lingkungan kerja. Semakin bertambah masa kerja responden maka pengetahuan, pengalaman dan ketrampilan dalam pekerjaan semakin bertambah sehingga stress akan semakin berkurang.

Stres kerja diartikan sebagai suatu interaksi antara kondisi kerja dengan sifat-sifat pekerja yang mengubah fungsi fisik maupun fungsi psikis yang normal. Definisi

tersebut menunjukkan bahwa stres kerja merupakan tuntutan pekerjaan yang tidak dapat diimbangi oleh kemampuan karyawan (Siagian, 2014).

Stres kerja merupakan bentuk respon psikologis dari tubuh terhadap tekanan-tekanan, tuntutan-tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan yang dimiliki, baik berupa tuntutan fisik atau lingkungan dan situasi sosial yang mengganggu pelaksanaan tugas, yang muncul dari interaksi antara individu dengan pekerjaannya, dan dapat merubah fungsi fisik serta psikis yang normal, sehingga dinilai membahayakan, dan tidak menyenangkan (Lady, dkk, 2017).

Stres kerja dapat disebabkan dari empat faktor pemicu yaitu tekanan dari tugas, konflik, ketidak pastian dan hubungan dengan pihak manajemen. Stress kerja dapat muncul dari dalam diri responden dimana adanya tekanan yang berasal dari dalam dirinya dan dapat berupa ketidak pastian misalnya uang setoran yang belum cukup atau para sopir belum mendapatkan keuntungan dari dia bekerja seharian (Siagian, 2014).

Semua orang berpeluang mengalami stres dalam pekerjaannya tergantung bagaimana individu tersebut dapat mengatasi masalah. Stres yang terjadi pada setiap individu berbeda-beda tergantung masalah yang dihadapi dan kemampuan menyelesaikan masalah tersebut. Masalah tersebut dapat terselesaikan dengan baik

maka individu tersebut akan senang, sedangkan jika masalah tersebut tidak dapat diselesaikan dengan baik dapat menyebabkan individu tersebut marah, frustrasi hingga depresi.

Meskipun responden hanya mengalami stress ringan dan sedang, apabila stres ini tidak dikontrol dan ditekan dikhawatirkan akan meningkat menuju kategori tinggi. Dalam dunia pekerjaan rentan terjadinya stres kerja. Hal ini bahwa penyebab stres kerja tidak hanya diakibatkan oleh psikis akan tetapi lingkungan kerja dimana suhu lingkungan yang tinggi dan kemacetan di jalan dapat menyebabkan responden mengalami stress.

Hubungan antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Sopir Angkutan Umum Trayek Karombasan – Malalayang Kota Manado.

Untuk mengetahui hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja menggunakan uji korelasi Spearman. Uji korelasi *Spearman* parameternya berada pada dua nilai yaitu nilai korelasi Spearman (*Spearman's Rho*) dan nilai signifikansi (sig). Nilai korelasi untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara variabel yang diteliti. Hasil uji korelasi *Spearman* dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Antara Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja Pada Sopir Angkutan umum Trayek Karombasan-Malalayang Kota Manado

Kelelahan Kerja	Stres Kerja				Jumlah	%	p value	R
	Sedang		Tinggi					
	n	%	n	%				
Normal	3	4,6	1	1,5	4	6,2	0,000	0,598
Ringan	33	50,8	7	10,8	40	61,5		
Sedang	3	4,6	18	27,7	21	32,3		
Total	39	60.0	26	40.0	67	100.0		

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa hasil probabilitas 0,000 ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$), menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja adalah Sedang dan Arah korelasi menunjukkan arah yang positif, ini berarti semakin ringan kelelahan kerja yang dialami responden maka stres juga akan semakin ringan.

Salah satu resiko kelelahan kerja adalah timbulnya stres akibat kerja, rasa lelah dalam diri manusia merupakan proses yang terakumulasi dari berbagai faktor penyebab dan mendatangkan ketegangan bagi tubuh manusia.

Kelelahan merupakan mekanisme perlindungan tubuh agar terhindar dari kerusakan lebih lanjut, sehingga terjadi pemulihan setelah melakukan istirahat.

Kelelahan diatur dari sentral oleh otak pada susunan syaraf pusat, biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh.

Kelelahan kerja yang dialami para sopir dikarenakan pekerjaan yang dilakukan berulang-ulang dengan posisi yang duduk yang tetap dengan ruang gerak yang termasuk kecil. Selain itu para sopir dituntut untuk selalu tetap menjaga konsentrasi dan dalam waktu yang tinggi. Kelelahan kerja dapat menurunkan kinerja serta menambah tingkat kesalahan kerja. Meningkatnya kesalahan kerja memberikan peluang untuk terjadinya kecelakaan kerja. Selain itu kelelahan akan meningkat dengan semakin lamanya pekerjaan yang dilakukan, sedangkan menurunnya rasa lelah (*recovery*) didapat dengan memberikan istirahat yang cukup.

KESIMPULAN

Hasil penelitian, maka kesimpulan yang bisa diambil ialah:

1. Sebagian besar sopir trayek Karombasan – Malalayang Kota Manado mengalami kelelahan kerja ringan.
2. Sebagian besar sopir trayek Karombasan – Malalayang Kota Manado mengalami stres sedang.
3. Terdapat hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada sopir

trayek Karombasan – Malalayang Kota Manado.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang bisa diberikan ialah:

1. Kepada para sopir agar mengambil waktu istirahat lebih banyak untuk mengurangi kelelahan yang muncul ketika berkendara dan juga memperhatikan asupan gizi dalam hal ini adalah pola makan.
2. Diharapkan dapat menambah wawasan kepada pembaca mengenai dampak kelelahan kerja.
3. Dilakukan penelitian lain mengenai faktor-faktor lain yang menggambarkan kelelahan kerja dan stress kerja pada sopir.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriyani, N, Karimuna SB dan Jufri NN. 2017. Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Kelelahan Kerja pada Pekerja PT. Kalla Kakao Industri Tahun 2017. *JIMKESMAS* 2 (6): 1-10.
- Galuh. D.A. 2015. *faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stress kerja pada pengemudi taksi new atlas semarang 2015*
- Lady, L, Susihono W dan Muslihati, A. 2017. Analisis Tingkat Stres Kerja dan Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja pada Pegawai BPBD Kota Cilegon. *Journal Industrial Servicess* 3 (1b): 191-197.
- Maurits S. 2012. *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Amara Books.

- Siagian, SP. 2014. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Suma'mur. 2009. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja. (HIPERKES)* Jakarta: Sagung Seto.
- Tarwaka. 2015. *Ergonomi Industri Tentang Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi*. Harapan Press. Surakarta.